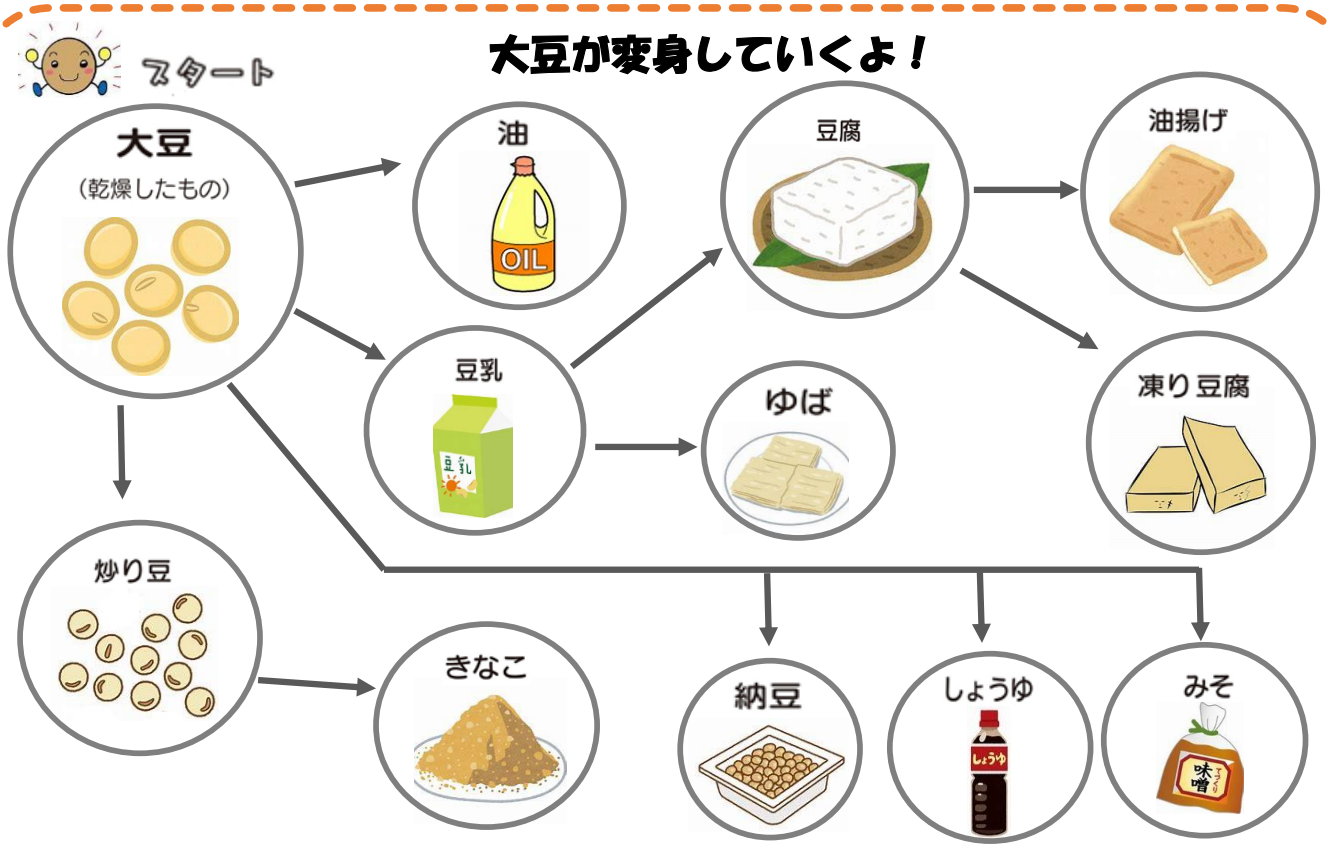
# 2月 給食だより

2021年2月配布

暦の上では春を迎えました。温かい日もありますが、まだまだ寒い日もあり寒暖差の激しく厳しい時期でもあります。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をして、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ風邪に負けない丈夫な体を作りましょう

## 大豆が変身していくよ！




☆大豆は水につけたり、煮たり、発酵させたり、その他にもさまざまな加工によっていろいろな食品に変化します。
また、加工が一つだけではないものもたくさんあります。

### ～豆を積極的に食べよう！～

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。

そんな福を呼び込む「豆」ですが、昔に比べて消費量がとても少なくなってきています。「豆の調理は面倒」と思われがちですが、水煮や缶詰など便利な加工品も売っているので、スープや煮物など毎日のご飯にプラスワンするだけで、栄養価がグッと上がります。

こんなに優秀?!
**大豆の栄養**

**●豊富なたんぱく質**
「畑のお肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質がたくさん！

**●食物繊維がたっぷり**
腸内環境の改善にぴったりです☆

**●鉄分＆カルシウムもしっかり**
子どもの成長に欠かせない2大ミネラルを多く含みます。強い骨と健康な血液を作ります。

### 栄養がつまった冬野菜

大根･かぶ･はくさい･小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜は、甘味も出て柔らかくおいしいです。ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富で、食物繊維を多く含むごぼうやれんこんは体を温め、お通じをよくします。鍋料理やスープなど、火を通すことで野菜のかさが減り、たくさんの量を食べられます。冬場は基礎代謝も増え、味覚的にもたんぱく質や炭水化物、脂肪などエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにもしっかりと食べましょう。